Codice cliente: 000000156

CORRIERE DELLA SERA

Data: 17.03.2024 Pag.: 43
Size: 148 cm2 AVE: € 33300.00
Tiratura: 332423
Diffusione: 258991
Lettori: 1948000

Smart Tips

di **Eliana Liotta**

LE VITAMINE DELLA FRUTTA IN PRIMAVERA

La primavera è «un vino effervescente», scrive Vincenzo Cardarelli, quando «spumeggia il primo verde/sui grandi olmi fioriti a ciuffi». È una festa della natura e per noi delle vitamine e dei composti antiossidanti e antinfiammatori. Tra marzo e giugno si apprezzano le ultime arance e maturano delizie come pesche e ciliegie.

● **FRAGOLE** Poco zuccherine e molto acquose, le fragole sono un frutto ideale. Pochi le associano alla vitamina C, immaginando che il micronutriente abbia a che fare soprattutto con gli agrumi. Invece una porzione, pari all'incirca a otto-dieci frutti, può quasi coprire il fabbisogno giornaliero della vitamina.

● **CILIEGIE** Del rosso delle fragole è responsabile un tipo di polifenoli, le antocianine, sostanze che il mondo vegetale possiede in esclusiva e che possiamo immaginare come guerrieri armati contro lo stress ossidativo, la ruggine delle cellule. Questi pigmenti colorano di sfumature dal magenta al blu lamponi, mirtilli e ribes. Nelle ciliegie, si mischiano ad altri composti fenolici, di cui è allo studio il ruolo anti-proliferativo nei confronti di cellule tumorali. I frutti sono anche una buona fonte di melatonina, che il nostro cervello sintetizza come ormone del sonno.

● **MIRTILLI** Sul finire della primavera si raccolgono i mirtilli, di cui si studiano le caratteristiche antinfiammatorie: insieme agli altri frutti di bosco sarebbero una sorta di scudo per l'intestino e la vescica, prevenendo l'adesione alle loro pareti di alcuni ceppi batterici patogeni della famiglia degli *Escherichia coli*.

● **ALBICOCCHE E PESCHE** A giugno la stagione dei fiori cede il passo all'estate con albicocche e pesche. Tutta la frutta gialla e arancione è ricca di carotenoidi, una famiglia di circa 600 fitocomposti. Tra questi, il più famoso è il betacarotene, il punto di partenza nell'organismo per la formazione della vitamina A, funzionale alla vista, alle ossa, alla pelle e al sistema immunitario. La molecola svolgerebbe anche un ruolo nel contrastare l'invecchiamento cellulare prevenendo la formazione di radicali liberi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

** La revisione è di Raffaella Cancello, nutrizionista all'unità operativa di Endocrinologia e Malattie del metabolismo dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano*

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile